**Мыслим позитивно сами и учим этому детей.**

Современный уровень жизни предъявляет к человеку большие требования. Нужно быть активным, успешным, коммуникабельным и обязательно при этом позитивным, жизнерадостным. Все эти критерии безусловно правильны и отвечают потребностям и темпу жизни нашего времени, но вот соответствовать им всем бывает очень сложно. Особенно трудно сохранять жизнерадостность и позитивное мироощущение, когда человек ощущает на себе каждодневный груз ответственности и насущных проблем. Это сложно, но вместе с тем жизненно необходимо для сохранения не только психического, физического здоровья, но и для создания благоприятного климата в семье. Особенно это важно когда в семье есть дети. Ведь дети остро реагируют на малейшие изменения в настроении взрослых.

Поэтому так важно быть для них примером, заряжать их своим оптимизмом, жизнелюбием. Но как быть примером, спросите вы, когда после напряженного трудового дня нет сил и настроения ни на что. Для начала нужно себя немного пересилить. После работы первым делом не спешите бросаться в водоворот домашних дел, а попробуйте немного поработать над своим настроением и мыслями. В этом вам смогут помочь следующие упражнения и рекомендации:

1) Подойдите к зеркалу и попробуйте с начала слегка улыбнуться своему отражению. Вспомните смешной эпизод, анекдот, случай из жизни. Затем попробуйте улыбнуться шире, и на конец совсем полной улыбкой. Старайтесь чтобы при этом ваши глаза тоже улыбались. Затем закройте глаза и представьте как ваша улыбка подобно солнечному лучу согревает и наполняет теплом, радостью и энергией ваше тело.

2) Если искренне улыбаться и оптимистично смотреть на вещи вам мешают не решенные проблемы, попробуйте задать себе вопрос, будут ли они важны для вас через год, через пять лет. Как правило, мы часто беспокоимся о вещах, не имеющих настоящей важности для нас.

3) Помните нельзя достичь ни в чем абсолютного совершенства, иногда именно сам процесс совершенствования и развития каких-то качеств и есть наша главная цель, от которой мы должны получать удовольствие, а не терзаться, что не можем сразу и быстро все сделать хорошо.

4) Если вас одолевают негативные эмоции, обиды и гнев, отравляют радость от жизни, то попробуйте, хотя бы на время, чтобы получить возможность расслабиться, разотождествить себя, свою личность и свои эмоции. У итальянского психотерапевта Роберто Ассоджоли есть очень простое, на первый взгляд, упражнение на самовнушение. Когда человек мысленно или в слух сам себе несколько раз вдумчиво говорит фразу: ”У меня есть эмоции, но я от них не завишу, я не раб своих эмоций”. При этом можно представить негативные эмоции в виде какого-нибудь образа, который вы с себя снимайте, отодвигайте.

5) Для развития оптимистичного взгляда на жизнь попробуйте сыграть всей семьей в такую забавную игру как ”Оптимисты”. Суть игры заключается в том, чтобы придумать и высказать как можно больше положительных выводов из неприятной ситуации, например, вы предлагайте неприятную ситуацию ”ты промок под дождем”, а ребенок должен будет сказать, что же можно хорошего из этого извлечь: “не надо больше беспокоиться за свою одежду, ведь она и так уже мокрая; когда придешь домой и согреешься, то будет в двойне приятно; раз ты и так уже весь мокрый, то можно не боясь пробежаться по лужам, т.д.”

Такая простая на первый взгляд игра, не только развивает воображение, позитивный взгляд на мир, но и учит смотреть на вещи с разных сторон, не воспринимать неудачи как однозначное поражение, расширяет наш поведенческий репертуар.

Если же вы старайтесь несмотря ни на какие трудности, сохранять в себе по детски непосредственный, позитивный взгляд на мир, то и ваш ребёнок, глядя на вас, будет учиться тому же. Не думайте, что если вы не обладайте веселым и жизнерадостным характером, то и ваш ребенок сам по себе будет другим. Ведь самый лучший способ научить чему-то, это научить на собственном примере.

Помните, что быть оптимистом - это прежде всего выбор, который вы можете сделать в любой момент.

*Педагог-психолог Батищева Елена Ярославовна
МАДОУ д/с №158 города Тюмени*